



©Studio Ghibli  
小金井市イメージキャラクター  
こきんちゃん

# ス ポ 進 小 金 井

発行：小金井市スポーツ推進委員協議会

小金井市教育委員会生涯学習課スポーツ振興係 電話：042-386-2462

## 【実技研修会】

### キンボールスポーツ

とは・・・？

令和元年9月14日(土)

小金井市特別支援学校体育館において  
公認キンボールスポーツマスターの鈴木ゆみ江氏を  
講師にお迎えしキンボールスポーツの実技研修を  
行いました。

1986年カナダで誕生した、  
直径122cm、重さ約1kgの巨大なボールを使う  
ユニークなニュースポーツです。  
普段は大玉ころがしのイメージがありますが、  
実はスポーツとしての正式なルールがあります。  
特徴のあるルール、教育的でもあるコンセプトは  
コミュニティや学校で受け入れられ普及しています。  
国際キンボールスポーツ連盟主催で  
2年に1度世界大会も開催されています。



☆オムニキンとは、みんなで一緒に楽しむという意味があります

- 1チーム4名の3チーム(ピンク・ブラック・グレー)でプレーします。  
攻撃する時は打つ人以外のメンバーがボールを支えます。
- 攻撃するチームが相手のチーム名をコールしてからボールを打ち、コールされたチームがボールをキャッチできないと他のチームの得点となります。

例：攻撃するピンクチームが「オムニキン、ブラック！」とコールしてからボールを打ち  
ブラックチームがキャッチできないとピンクとグレーチームの得点となる。



正式なルール以外にも、指導者や参加者が創り出す様々なレクリエーション(ボール遊び)も  
楽しめ、みんなが主役になれるスポーツです。

# 小金井市 スポーツフェスティバル

令和元年 10月14日(月祝・体育の日)  
小金井市総合体育館 9:30~15:00

「体験しよう！楽しさ無限大！」をコンセプトに  
子どもから大人までたくさんの方々に  
ご参加いただき、笑顔が見られ、  
歓声が挙がっていました！  
私たちスポーツ推進委員が  
指導員としてお手伝い  
しました。



輪投げ

## スポーツチャンバラ

スポーツチャンバラとは・・・子供の頃に遊んだ「チャンバラごっこ」を安全な用具を使用する事で「スポーツ」としたものです。相手の体のどこかを打てば勝ちとなります。また、頭上に紙風船を付けて、相手の紙風船をたたき割る競技もあります。  
毎回、子どもよりもむしろ、付き添いで参加する大人が夢中になっています。



## ユニカール

ユニカールとは・・・氷上のスポーツ・カーリングを参考に、室内で手軽にできるように考案されました。専用のカーペットの上でストーンを複数回滑らせ、最終的にサークル中央に近いほうが勝ちとなります。  
コツをつかみやすく、ゲーム性があるので、大変盛り上がりました。子ども用の短いレーンも用意しました。



ストラックアウト



車いすレーサー

### 【実施種目】

輪投げ、ドッチビー、ポッチャ、ユニカール、ラダーゲッター、バーチャルロードレース、車いすレーサー、ファミリー体操、スポーツチャンバラ、シッティングバレー、ストラックアウトの11種目

## ドッチビー

ドッチビーとは・・・ドッジボールのルールで行うゲームで、ボールの代わりに当たっても痛くないクッション性のある「フライングディスク」を使います。ルールではどこに当たっても【アウト】になります。安全なので、小さな子どもやボール競技が苦手な人でも参加しやすいスポーツです。  
当日は知らない人どうしでのチームでしたが、白熱したゲームとなりました。



## シッティングバレー

シッティングバレーとは・・・座った姿勢で行うバレーボールで、常にお尻が床面に接していないと反則になります。コート内の移動手段は手を使い、お尻を滑らせるように体を動かします。  
今回は安全のため、ビーチボールを使用しましたが、ボールが目の前に迫ってくる迫りに、大人も子どもも思わずお尻が浮いてしまいました。



# 第16回 市民体力測定

令和元年10月5日(土)13:00~16:00  
小金井市総合体育館

市民のみなさんの体力維持と運動習慣作りを目的として、毎年開催しています。



【上体起こし】

【実施種目】  
(65歳以上)

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④開眼片足立ち
- ⑤障害物歩行
- ⑥6分間歩行



# ニュースポーツ出前教室

私たちスポーツ推進委員が、市内の小学校でドッチビーなど様々なニュースポーツの出前授業を行っています。



【ドッチビー】



【ボッチャ】



【反復横跳び】

【実施種目】  
(64歳以下)

- ①握力
- ②上体起こし
- ③長座体前屈
- ④反復横跳び
- ⑤立ち幅跳び
- ⑥急歩  
(男性1,500m)  
(女性1,000m)



【キンボールを使ったレクリエーション】

# 文部科学大臣表彰

平成5年から平成30年までの25年間わたり小金井市スポーツ推進委員を務められた宮崎英子さんが、この度長年の功績により文部科学大臣表彰を受けられました。



宮崎英子さん



表彰状

# 編集後記

早いもので、オリンピック・パラリンピック東京大会も秒読みです。みんなの熱気と応援で盛り上げ、選手の最高のパフォーマンスを楽しみたいと思います。 R.M

# スポ進小金井 第32号

発行人・編集長 藤井 隆之  
 編集委員 本橋 玲子 藤森 壽美子  
 田尻 直子 藤澤 博  
 松尾 京子